

Podcast 126

Transtornos da Saúde Mental

A saúde mental é parte integrante de nossa saúde e bem-estar além de um direito humano fundamental. A saúde mental engloba um complexo processo contínuo, com experiências que vão desde um estado ótimo de bem-estar a estados debilitantes de grande sofrimento.

Em qualquer momento, um conjunto de diversos fatores individuais e familiares afetam a saúde mental e modificam nossa posição neste processo contínuo. Podemos dizer que há três motivos principais para investir na saúde mental: a saúde pública, os direitos humanos e o desenvolvimento socioeconômico.

Existem um conjunto de evidências de que intervenções para os problemas de saúde mental prioritários são factíveis, exequíveis e adequadas. As intervenções de promoção e prevenção funcionam estabelecendo os determinantes individuais, sociais e estruturais da saúde mental e intervindo para reduzir os riscos, fomentar a resiliência e estabelecer entornos favoráveis para a saúde mental.

Cuidados de saúde mental na comunidade compreendem uma rede de serviços interligados que abrangem três tipos de ações:

1. serviços de saúde mental integrados à assistência médica geral;
2. serviços comunitários de saúde mental;
3. serviços que fornecem assistência médica mental em ambientes não relacionados à assistência médica e dão suporte ao acesso aos principais serviços sociais.

O Plano de Ação Integral de Saúde Mental proposto pela O.M.S. prevê os seguintes itens:

1. Cobertura universal de saúde, objetivando promover o bem estar;
2. Direitos humanos com empoderamento individual, com saúde mental na atenção primária
3. Enfoque durante a vida com programas de promoção e prevenção, apoio psicossocial em emergências;
4. Práticas baseadas em evidências, com enfoque multiprofissional: informação, evidência e investigação.

Definições em saúde mental preconizadas pela OIT:

- **Saúde mental:** Estado de bem-estar mental que permite pessoas enfrentarem as tensões da vida, desenvolverem todo seu potencial, aprenderem e trabalharem de forma produtiva e contribuírem para sua comunidade.

- **Problemas de saúde mental:** abarca as pessoas com transtornos mentais e deficiências psicossociais. Também engloba estados mentais associados com mal-estar psicológico significativo.
- **Transtornos mentais:** é uma síndrome caracterizada por uma alteração clinicamente significativa da cognição, da regulação emocional, ou do comportamento de um indivíduo, que reflete uma disfunção dos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento.
- **Discapacidade psicossocial:** quando alguém com uma deficiência mental de longo prazo interage com diversas barreiras que podem impedir sua participação plena e efetiva na sociedade, em igualdade de condições.

A saúde mental tem um valor intrínseco e fundamental para a vida de todas as pessoas. Influi em como pensamos, sentimos e atuamos. Sustenta nossa capacidade para tomar decisões, construir relações e dar forma ao mundo em que vivemos.

Os determinantes sociais de saúde e os riscos psicossociais foram temas dos podcasts 123 e 124, assim, sugerimos sua audição. Lembramos que quando as vulnerabilidades individuais interagem com os fatores de estresse podem conduzir a problemas de saúde mental.

Importante salientar que as principais causas de anos vividos com incapacidade são a lombalgia, a depressão, as deficiências auditivas, diabetes, deficiências visuais não corrigidas e ansiedade.

Existem fatores de risco que devemos estar atentos na atenção a saúde mental: fatores genéticos, baixa educação, consumo de álcool e drogas, obesidade, alimentação pouco saudável, enfermidades crônicas, deficiência de vitamina D, alterações de sono, complicações obstétricas ao nascer, abuso e violência sexual, abuso emocional, violência doméstica, perda de ente querido, tensão laboral, perda de desempenho, entorno urbano, degradação ambiental, infraestrutura ruim, exclusão social, desigualdades econômicas e de gênero, violência urbana.

Um serviço mínimo de saúde mental, dessa forma, deve incluir ações preventivas, promotoras e terapêuticas, tendo uma coordenação interinstitucional com atividades programáticas com participação comunitária e atividades ambientais.

Fonte:

Informe Mundial sobre saúde mental. Transformar a saúde mental para todos.

Organização Mundial de Saúde